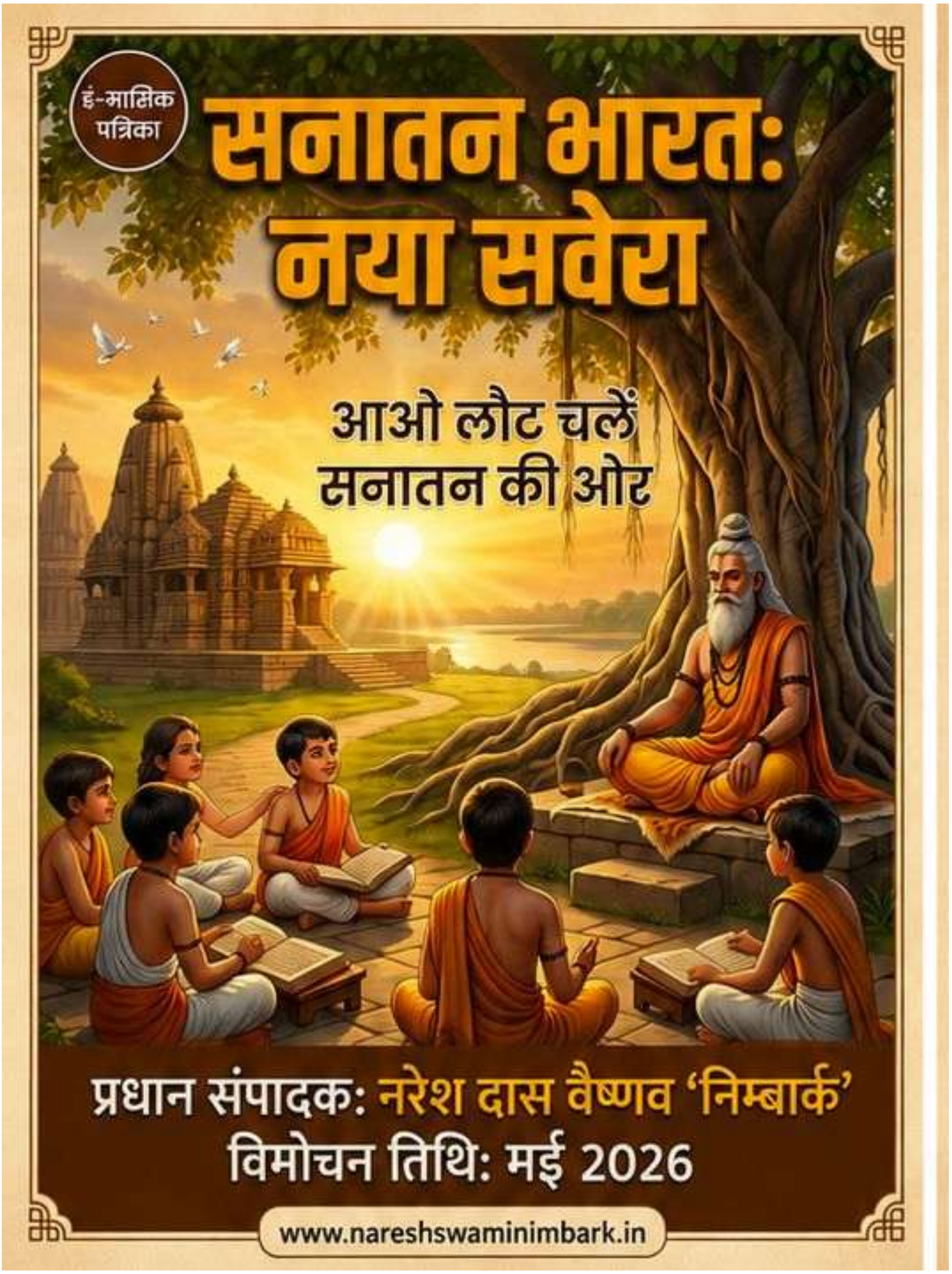


ॐ

सनातन भारत - नया सवेरा

मासिक ई-पत्रिका | अंक : १६ | मई २०२६

राधे राधे ✦ जय श्री कृष्ण ✦ जय हिन्द ✦ जय भारत

यह पत्रिका सनातन वैष्णव बैरागी परम्परा को समर्पित एक अनूठा दस्तावेज़ है। इसमें तीर्थ-यात्राओं के आत्मिक अनुभव, वैष्णव धर्म-शास्त्र, भारतीय इतिहास, विदुर-नीति, योग-साधना तथा एक पूर्व सैनिक की राष्ट्रभक्ति का अपूर्व संगम है। पाठकों से विनम्र निवेदन है – इसे पढ़ें, मनन करें और परिजनों तक पहुँचाएँ।

"यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥"
– श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय ४, श्लोक ७

सम्पादक : नरेश दास वैष्णव 'निम्बार्क'

सेवानिवृत्त नायब सूबेदार, भारतीय सेना | इतिहासकार

www.nareshswaminimbark.in

विषय-सूची

सम्पादकीय

सनातन क्यों आवश्यक है – आज और सदा

प्रिय पाठकगण,

राधे राधे! जय श्री कृष्ण!

सनातन केवल एक धर्म नहीं, वरन् जीवन जीने की एक शाश्वत, वैज्ञानिक और दार्शनिक परम्परा है। सहस्राब्दियों से यह भारतभूमि की आत्मा रही है – जो काल के थपेड़ों को सहती हुई भी अडिग रही, आक्रमणों की आँधियों में भी दीप की भाँति जलती रही। यही सनातन की अजेय शक्ति है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अपनी गौरवशाली जड़ों से दूर होते जा रहे हैं। पाश्चात्य संस्कृति के मायाजाल में उलझकर हम भूल रहे हैं कि जो ज्ञान हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व दिया था, वह आज भी उतना ही प्रासंगिक है। अणु-विज्ञान हो, खगोल-विज्ञान हो, मनोविज्ञान हो या चिकित्सा-विज्ञान – सनातन का ज्ञान सदा अग्रणी रहा है।

एक सेवानिवृत्त सैन्य अधिकारी के रूप में मैंने इस राष्ट्र की सेवा में अपने जीवन के सर्वोत्तम वर्ष समर्पित किए। सीमाओं पर खड़े रहकर यह अनुभव किया कि इस भूमि की रक्षा केवल शस्त्रों से नहीं, अपितु संस्कृति और धर्म की रक्षा से भी होती है। जिस दिन हम अपनी परम्परा को भूल जाएँगे, उस दिन राष्ट्र की आत्मा मर जाएगी।

निम्बार्क वैष्णव बैरागी परम्परा ने सदियों तक इसी संस्कृति की रक्षा की। हमारे पूर्वज योद्धा भी थे और भक्त भी। एक हाथ में माला और दूसरे हाथ में शस्त्र थामकर उन्होंने सनातन धर्म को जीवित रखा। उनकी यह विरासत आज भी हमें अनुप्रेरित करती है।

इस अंक में तीर्थ-यात्राओं के अनुभव, धर्म-शास्त्र की व्याख्या, महापुरुषों की जीवनगाथाएँ और आधुनिक जीवन में सनातन मूल्यों के अनुप्रयोग को सम्मिलित किया गया है। आशा है यह अंक आपके जीवन में नई ऊर्जा और प्रेरणा का संचार करेगा।

सभी पाठकों, विद्वानों और सहयोगियों का हार्दिक आभार। यह पत्रिका किसी एक व्यक्ति का प्रयास नहीं, बल्कि एक परिवार की साधना है। धर्मो रक्षति रक्षितः।

– नरेश दास वैष्णव 'निम्बार्क', सम्पादक

जय हिन्द! जय भारत! राधे राधे!

अध्याय १

पाण्डुरपुर तीर्थ-यात्रा – प्रभु के चरणों में

यात्रा-काल : १२ से १७ जनवरी २०२१ | स्थान : पाण्डुरपुर, महाराष्ट्र – निम्बार्क बैरागी मठ

पाण्डुरपुर – महाराष्ट्र की पावन भूमि पर स्थित यह तीर्थ-क्षेत्र वैष्णव भक्तों के हृदय में सर्वोच्च स्थान रखता है। भीमा (चन्द्रभागा) नदी के तट पर विराजमान श्री विट्ठल-रुक्मिणी मन्दिर भारत के सर्वाधिक पूजनीय धामों में से एक है।

१२ जनवरी २०२१ को जब हमने इस पवित्र भूमि पर प्रथम पग रखा, तब मन को एक अनिर्वचनीय शान्ति का अनुभव हुआ। पाण्डुरपुर स्थित निम्बार्क बैरागी मठ हमारी परम्परा का एक जीवन्त प्रमाण है – जहाँ सदियों से राधा-कृष्ण की उपासना अविरल चलती आ रही है।

चन्द्रभागा नदी के तट पर बैठकर जो शान्ति मिली, वह शब्दों में व्यक्त नहीं की जा सकती। नदी का मृदु कलरव, दूर से आते भजनों के स्वर और आकाश में उड़ते पक्षियों का झुण्ड – यह सब मिलकर एक ऐसा वातावरण रचते हैं जिसमें मन स्वतः ईश्वर की ओर मुड़ जाता है।

विट्ठल-रुक्मिणी मन्दिर की सात्विक ऊर्जा अनुपम है। प्रातःकाल की आरती में सम्मिलित होना, राधा-कृष्ण की दिव्य युगल-जोड़ी के दर्शन करना और मठ के साधु-सन्तों से सत्संग करना – यह पाँच दिन मेरे जीवन की अमूल्य निधि बन गए।

यह यात्रा केवल पर्यटन नहीं, बल्कि आत्म-साक्षात्कार का मार्ग थी। निम्बार्क सम्प्रदाय के महन्त जी से विस्तृत चर्चा हुई जिसमें वैष्णव बैरागी परम्परा के इतिहास, उसके योद्धा-स्वरूप और आधुनिक काल में उसकी प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला गया।

१७ जनवरी को विदाई के समय मन भारी था, किन्तु हृदय कृतज्ञता से भरा था। यह धरती बार-बार बुलाती है और हम बार-बार यहाँ आना चाहते हैं।

> *"भक्तिः परेशानुभवो विरक्तिरन्यत्र चैष त्रिक एककालः।"*
> *– श्रीमद्भागवतम् ११.२.४२*
> *(परमेश्वर का अनुभव, अनन्य भक्ति और सांसारिक विषयों से विरक्ति – ये तीनों एक साथ उत्पन्न होते हैं।)*

अध्याय २

तत्त्व वेदी – जैतारण तीर्थ-यात्रा

यात्रा-काल : १७-१८ जुलाई २०२२ | स्थान : जैतारण, ब्यावर, राजस्थान

राजस्थान की धरती वीरता और भक्ति की वह संगमभूमि है जहाँ सदियों से सनातन धर्म के योद्धाओं ने अपना रक्त बहाया और भक्तों ने अपनी साधना से इसे पवित्र किया। जैतारण की 'तत्त्व वेदी' ऐसी ही एक ऐतिहासिक भूमि है।

१७ जुलाई २०२२ को जब हमने जैतारण में प्रवेश किया, तब वहाँ की मिट्टी में एक विशेष सुगंध थी – त्याग की, वीरता की और अनन्य भक्ति की। यहाँ वैष्णव बैरागी योद्धाओं ने सदियों तक सनातन धर्म की रक्षा की थी।

पीठाधीश्वर श्री मग्नीदास बैरागी जी से हुई वार्ता अत्यन्त ज्ञानवर्धक रही। उन्होंने बैरागी योद्धाओं के इतिहास के उन पन्नों को उजागर किया जो मुख्यधारा के इतिहास-ग्रन्थों में उपेक्षित रहे हैं। मुगल आक्रमणों के विरुद्ध इन योद्धाओं का प्रतिरोध अद्वितीय था।

तत्त्व वेदी का ऐतिहासिक महत्त्व केवल धार्मिक नहीं, अपितु राष्ट्रीय भी है। यहाँ की शिलाएँ उन अनाम योद्धाओं की गाथाएँ सुनाती हैं जिन्होंने धर्म के लिए प्राण न्यौछावर किए किन्तु इतिहास की पुस्तकों में उनका नाम नहीं आया।

एक सैन्य अधिकारी और इतिहासकार के रूप में मेरा यह दायित्व है कि इन योद्धाओं की गाथाओं को लिखित रूप दिया जाए। यह यात्रा मेरे शोध-कार्य में एक महत्त्वपूर्ण अध्याय जोड़ गई।

१८ जुलाई को प्रस्थान के समय मन में एक संकल्प लेकर चले – कि इन वीरों की कहानियाँ आने वाली पीढ़ियों तक अवश्य पहुँचाई जाएँगी। जय वैष्णव बैरागी!

"शस्त्रेण रक्षिते राष्ट्रे शास्त्र-चर्चा प्रवर्तते।"
(शस्त्र से रक्षित राष्ट्र में ही शास्त्र की चर्चा सम्भव है।)

अध्याय ३

काकभुशुण्डि और गरुड – राम-नाम की महिमा

रामचरितमानस के उत्तरकाण्ड में गोस्वामी तुलसीदास जी ने काकभुशुण्डि और गरुड के संवाद के माध्यम से जीवन का सर्वोच्च सत्य प्रकट किया है। यह संवाद केवल धार्मिक ग्रन्थ का अंश नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन का अमर दस्तावेज़ है।

काकभुशुण्डि – एक काक (कौआ) जो अपनी भक्ति और विनम्रता के कारण महाज्ञानी बने। और गरुड – विष्णु के वाहन, जो अपनी श्रेष्ठता के कारण अहंकारी थे। इस संवाद का मूल सन्देश है कि ज्ञान और भक्ति के सामने कुल, जाति और बाह्य श्रेष्ठता का कोई महत्त्व नहीं।

काकभुशुण्डि कहते हैं – 'राम-नाम का जप अहंकार के विनाश और आत्म-कल्याण का एकमात्र सरल उपाय है।' इस एक पंक्ति में समस्त वेदान्त का सार समाया है। न महँगी पूजा-सामग्री, न कठिन तप – केवल राम-नाम का सरल, निष्कपट जप।

विनम्रता ही सच्ची शक्ति है – यही इस संवाद का हृदय है। गरुड जैसे महाशक्तिशाली प्राणी को भी काकभुशुण्डि के समक्ष नत-मस्तक होना पड़ा, क्योंकि ज्ञान और भक्ति में काकभुशुण्डि श्रेष्ठ थे।

एक सैनिक के रूप में भी मैंने यह अनुभव किया है कि वास्तविक नेतृत्व अहंकार से नहीं, विनम्रता से उत्पन्न होता है। जो सेनापति अपने सैनिकों की बात सुनता है, जो अधिकारी अपनी गलती स्वीकार करता है – वही सच्चा नेता होता है।

राम-नाम की महिमा असीम है। संकट में, सुख में, एकाकीपन में – राम-नाम सर्वदा सहायक है। यही वह परम औषध है जो मन के समस्त विकारों को नष्ट करती है और आत्मा को शुद्ध करती है।

> *"राम नाम मनिदीप धरु जीह देहरीं द्वार।*
> *तुलसी भीतर बाहेरहुँ जौं चाहसि उजियार॥"*
> *– रामचरितमानस*

अध्याय ४

माता-पिता का प्रेम – प्रथम देवता

सनातन धर्म में माता-पिता को प्रत्यक्ष देवता का स्थान दिया गया है। तैत्तिरीय उपनिषद् का वह उद्घोष – 'मातृ देवो भव, पितृ देवो भव' – केवल एक आदेश नहीं, बल्कि सृष्टि का शाश्वत सत्य है।

माँ – जिसने अपने शरीर का सुख त्यागकर हमें जन्म दिया, जिसने रातों को जागकर हमारी रक्षा की, जिसने हमारी हर पीड़ा को अपनी पीड़ा समझा। उस माँ की सेवा करना क्या कोई कठिन कार्य है? नहीं – यह तो हमारा सबसे बड़ा सौभाग्य है।

पिता – जो परिवार के लिए स्वयं को झुलसाता है, अपनी इच्छाओं को दबाकर बच्चों के सपनों को पूरा करता है, समाज में परिवार की प्रतिष्ठा के लिए निरन्तर संघर्ष करता है। ऐसे पिता का ऋण कभी चुकाया नहीं जा सकता।

आज की पीढ़ी में एक दुःखद प्रवृत्ति देखने को मिलती है – वृद्ध माता-पिता को वृद्धाश्रम भेजना। यह न केवल धर्म के विरुद्ध है, बल्कि मानवता के भी विरुद्ध है। जिन हाथों ने हमें चलना सिखाया, उन हाथों को थाम लेना ही हमारा धर्म है।

श्रवण कुमार की कथा हमारे समाज के सामने आदर्श प्रस्तुत करती है। वह दृश्य – जब श्रवण अपने अन्धे माता-पिता को काँवड़ में बैठाकर तीर्थ-यात्रा कराते हैं – भारतीय संस्कृति की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है।

मेरे स्वयं के जीवन में माता-पिता की दुआएँ सदा ढाल बनकर आई हैं। सेना में कठिन-से-कठिन परिस्थितियों में भी उनका आशीर्वाद मेरी शक्ति था। आज जब मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो लगता है – जीवन की हर सफलता उनकी देन है।

> *"सर्वतीर्थमयी माता सर्वदेवमयः पिता।"*
> *(माता समस्त तीर्थों का स्वरूप हैं और पिता समस्त देवताओं का।)*

अध्याय ५

शिक्षा और संस्कार – जड़ें और पंख

शिक्षा वह है जो मनुष्य को मनुष्य बनाए। केवल डिग्री प्राप्त करना शिक्षा नहीं है। वास्तविक शिक्षा वह है जो व्यक्ति में चरित्र, विनम्रता, देशप्रेम और धर्म के प्रति निष्ठा जगाए। इसीलिए हमारे ऋषियों ने 'सा विद्या या विमुक्तये' कहा।

आज की पीढ़ी को पाश्चात्य संस्कृति के स्थान पर अपने समृद्ध इतिहास, आयुर्वेद और योग जैसी भारतीय विरासतों के प्रति जागरूक करना आवश्यक है। जो बालक अपनी भाषा भूल जाए, अपने पूर्वजों को न जाने, वह राष्ट्र का भविष्य कैसे बनेगा?

घर की पाठशाला – जहाँ दादा-दादी कहानियाँ सुनाते थे, जहाँ संध्या को दीप जलाए जाते थे, जहाँ भोजन से पहले ईश्वर को भोग लगाया जाता था – उसे फिर से जीवित करना होगा। यह 'घर की पाठशाला' किसी विद्यालय से अधिक प्रभावशाली है।

संस्कारों का महत्त्व कोई भी शिक्षा-पद्धति प्रतिस्थापित नहीं कर सकती। षोडश संस्कार – जन्म से लेकर मृत्यु तक – व्यक्ति को समाज से जोड़ते हैं, उसे अपनी जिम्मेदारियों का बोध कराते हैं और जीवन को अर्थपूर्ण बनाते हैं।

सेना में मैंने देखा है कि जिन सैनिकों में संस्कार और अनुशासन होता है, वे विपरीत परिस्थितियों में भी नहीं टूटते। यही संस्कारों की शक्ति है। कठिनाई में शस्त्र साथ छोड़ सकते हैं, किन्तु संस्कार कभी नहीं छोड़ते।

माता-पिता से निवेदन है – बच्चों को महँगे खिलौने दें या न दें, किन्तु उन्हें रामायण, महाभारत और गीता की कहानियाँ अवश्य सुनाएँ। ये कहानियाँ जीवन की सबसे बड़ी पाठ्य-पुस्तक हैं।

"विद्या ददाति विनयं, विनयाद् याति पात्रताम्।
पात्रत्वाद् धनमाप्नोति, धनाद् धर्मं ततः सुखम्॥"
(विद्या विनय देती है, विनय से पात्रता, पात्रता से धन, धन से धर्म और धर्म से सुख।)

अध्याय ६

तुलसी माला और तिलक – वैज्ञानिक महत्त्व

आधुनिक विज्ञान आज उन तथ्यों को सिद्ध कर रहा है जो हमारे ऋषियों ने सहस्रों वर्ष पूर्व जान लिए थे। तुलसी माला और तिलक – ये दोनों परम्पराएँ न केवल आध्यात्मिक महत्त्व की हैं, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यन्त लाभकारी हैं।

तुलसी (Ocimum sanctum) को आधुनिक विज्ञान ने 'Queen of Herbs' कहा है। तुलसी माला धारण करने से शरीर में एक विशेष विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र बनता है जो तनाव कम करता है, रक्तचाप को नियन्त्रित रखता है और मन को एकाग्र करता है। तुलसी की लकड़ी में ऐसे तत्त्व हैं जो त्वचा के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

तिलक – विशेषकर ऊर्ध्वपुण्ड्र (वैष्णव तिलक) – मस्तक पर आज्ञाचक्र के स्थान पर लगाया जाता है। यह स्थान एक्युप्रेशर की दृष्टि से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। यहाँ दबाव पड़ने से तनाव कम होता है, एकाग्रता बढ़ती है और नेत्र-ज्योति प्रखर होती है।

चन्दन का तिलक त्वचा को शीतलता प्रदान करता है और सिरदर्द में राहत देता है। गोपीचन्दन के तिलक में विशेष खनिज तत्त्व होते हैं जो आज्ञाचक्र को सक्रिय करते हैं। यही कारण है कि ध्यान और साधना के समय तिलक लगाना अनिवार्य माना गया है।

वैष्णव बैरागी परम्परा में तिलक केवल धार्मिक पहचान नहीं, बल्कि एक साधना है। प्रतिदिन तिलक लगाते समय जो संकल्प किया जाता है वह दिनभर व्यक्ति को धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है।

आज जब युवा पीढ़ी इन परम्पराओं को 'अन्धविश्वास' कहकर छोड़ रही है, तब विज्ञान स्वयं इनकी पुष्टि कर रहा है। हमारी परम्पराएँ अन्धविश्वास नहीं – ये सदियों के अनुभव और प्रयोग से सिद्ध हुई वैज्ञानिक विधियाँ हैं।

तुलसी-माला : मन की एकाग्रता का यन्त्र ✦ ऊर्ध्वपुण्ड्र तिलक : आज्ञाचक्र का जागरण
– ये हमारी पहचान भी हैं और हमारा विज्ञान भी।

अध्याय ७

सड़क सुरक्षा – एक पूर्व सैनिक की पुकार

युद्धभूमि में शत्रु से लड़ना एक बात है, किन्तु सड़क पर अपनी लापरवाही से मरना सर्वथा अलग – और अधिक दुःखद – है। भारत में प्रतिवर्ष लगभग डेढ़ लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में प्राण गँवाते हैं। यह संख्या किसी युद्ध की हानि से भी अधिक है।

एक सैनिक के रूप में मैंने अनुशासन का महत्त्व सीखा। सड़क पर अनुशासन का अर्थ है – यातायात-नियमों का पालन, वाहन-चालन में संयम और दूसरों के प्रति सजगता। यह केवल नियम नहीं, जीवन-रक्षा का कर्तव्य है।

हेलमेट और सीट-बेल्ट – ये दो छोटी सी वस्तुएँ जीवन और मृत्यु का अन्तर कर सकती हैं। शोध बताते हैं कि हेलमेट से दोपहिया वाहन चालकों की मृत्यु-दर में ४२% की कमी आती है। सीट-बेल्ट से कार-दुर्घटनाओं में ४५% तक जीवन-रक्षा सम्भव है।

मोबाइल फोन पर बात करते हुए वाहन चलाना आज की सबसे बड़ी समस्या है। जब आप फोन पर बात करते हुए गाड़ी चलाते हैं, तो आपकी प्रतिक्रिया-क्षमता मद्यपान के बराबर हो जाती है। यह स्वयं के साथ-साथ सड़क पर सबके जीवन को खतरे में डालना है।

परिवार के लिए सुरक्षित चलें। जो व्यक्ति माँ-बाप का एकमात्र सहारा है, जो बच्चों का पिता है, जो पत्नी का जीवन-साथी है – वह लापरवाही से वाहन चलाकर पूरे परिवार को संकट में डालता है।

गाँव-गाँव में जाकर सड़क-सुरक्षा का सन्देश पहुँचाना आज समय की माँग है। विद्यालयों में, पंचायतों में, धार्मिक स्थलों पर – हर जगह यह सन्देश दिया जाना चाहिए कि जीवन अनमोल है, लापरवाही नहीं।

⚠ सड़क-सुरक्षा के पाँच सूत्र:

१. हेलमेट और सीट-बेल्ट सदा पहनें

२. वाहन चलाते समय मोबाइल बंद रखें

३. मद्यपान करके वाहन न चलाएँ

४. यातायात नियमों का पालन करें

५. थकान होने पर वाहन न चलाएँ – विश्राम करें

अध्याय ८

विदुर-नीति – जीवन-दर्शन

महाभारत के उद्योगपर्व में विदुर और धृतराष्ट्र का संवाद विदुर-नीति के नाम से प्रसिद्ध है। विदुर – जो न राजा थे, न ब्राह्मण – किन्तु अपने ज्ञान, नीति और धर्म-निष्ठा के कारण महाभारत के सर्वाधिक प्रज्ञावान पात्र माने जाते हैं।

सत्य का पालन – विदुर की पहली और सर्वोच्च शिक्षा। उन्होंने कहा – 'सत्य से बड़ा कोई तप नहीं और असत्य से बड़ा कोई पाप नहीं।' आज के युग में जब झूठ एक सामान्य व्यवहार बन गया है, विदुर का यह उपदेश और भी प्रासंगिक हो जाता है।

क्रोध का त्याग – विदुर ने क्रोध को मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु बताया। उन्होंने कहा – 'क्रोध में मनुष्य वह कर देता है जो वह सपने में भी नहीं सोचता।' एक सैनिक के रूप में भी मैंने सीखा कि युद्धभूमि में भी क्रोध शत्रु से अधिक घातक होता है।

अहंकार से मुक्ति – विदुर ने कहा कि जो व्यक्ति अहंकार से मुक्त है, वही सच्चे अर्थों में महान है। अहंकार ज्ञान को नष्ट करता है, सम्बन्धों को तोड़ता है और अन्ततः व्यक्ति के पतन का कारण बनता है।

मित्र की परीक्षा – विदुर ने सच्चे मित्र की पहचान बताई: 'जो विपत्ति में साथ दे, सत्य बोले, भला चाहे और निःस्वार्थ हो – वही सच्चा मित्र है।' आज के समय में जब स्वार्थ की मित्रता अधिक है, यह कसौटी और भी उपयोगी है।

विदुर-नीति की ये शिक्षाएँ गृहस्थ के लिए, राजनेता के लिए, सैनिक के लिए और विद्यार्थी के लिए समान रूप से उपयोगी हैं। जब चारों ओर स्वार्थ है, तब ये नीतियाँ हमें सही मार्ग दिखाती हैं।

> *"न कश्चिदपि जानाति किं कस्य श्वो भविष्यति।*
> *अतः श्वः करणीयानि कुर्यादद्यैव बुद्धिमान्॥"*
> *– विदुर-नीति*
> *(कल क्या होगा कोई नहीं जानता, इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति कल के काम आज ही करता है।)*

अध्याय ९

विष्णु पुराण – धर्म की रक्षा और भक्ति

विष्णु पुराण अष्टादश महापुराणों में से एक है और वैष्णव परम्परा में इसे सर्वोच्च स्थान प्राप्त है। इसमें सृष्टि के प्रारम्भ से लेकर मोक्ष तक की सम्पूर्ण यात्रा का वर्णन है।

प्रह्लाद की कथा – भक्ति की अजेयता का सर्वोत्तम उदाहरण। जब हिरण्यकशिपु ने अपने ही पुत्र को असंख्य यातनाएँ दीं, तब भी प्रह्लाद की भक्ति अडिग रही। अग्नि में जलाया गया, सर्पों से डसवाया गया, हाथी के पैरों तले कुचलने का प्रयास हुआ – किन्तु हरि-नाम लेने वाले प्रह्लाद का बाल भी बाँका न हुआ।

दशावतार का सन्देश – भगवान विष्णु ने युग-युग में अवतार लेकर धर्म की रक्षा की। मत्स्य, कूर्म, वराह, नृसिंह, वामन, परशुराम, राम, कृष्ण, बुद्ध और कल्कि – ये दस अवतार मानव-जाति के उद्धार के दस चरण हैं।

'धर्मो रक्षति रक्षितः' – यह विष्णु पुराण का मूल सन्देश है। जो धर्म की रक्षा करता है, धर्म उसकी रक्षा करता है। इतिहास इसका साक्षी है। जिन राष्ट्रों और जातियों ने अपने धर्म-सांस्कृतिक मूल्यों की रक्षा की, वे आज भी जीवित हैं।

वैष्णव बैरागी परम्परा इसी धर्म-रक्षा की जीवन्त परम्परा है। हमारे पूर्वजों ने विष्णु पुराण के सन्देश को केवल पढ़ा नहीं, जीया – और उसके लिए प्राण न्यौछावर करने में भी नहीं हिचकिचाए।

आधुनिक मनुष्य को विष्णु पुराण से यह प्रेरणा लेनी चाहिए कि विपरीत परिस्थितियों में भी धर्म का मार्ग नहीं छोड़ना चाहिए। प्रह्लाद की भाँति अडिग रहना ही सच्ची वीरता है।

"धर्मो रक्षति रक्षितः"

(धर्म की रक्षा करो – धर्म तुम्हारी रक्षा करेगा।)

– विष्णु पुराण

अध्याय १०

महापुरुषों की जीवनी और त्याग

सनातन संस्कृति महापुरुषों के त्याग और तपस्या की एक अनवरत गाथा है। जब-जब समाज पथभ्रष्ट हुआ, तब-तब किसी न किसी महापुरुष ने प्रकट होकर उसे सही मार्ग दिखाया।

आदि शंकराचार्य (७८८-८२०)

मात्र ३२ वर्ष की आयु में आदि शंकराचार्य ने जो कार्य किया वह अकल्पनीय है। उन्होंने अद्वैत वेदान्त को पुनः स्थापित किया, चारों दिशाओं में चार मठ स्थापित किए और समस्त भारत की पद-यात्रा करके सनातन धर्म को विभिन्न मतों से मुक्त किया। उनका जीवन यह सन्देश देता है कि आयु नहीं, संकल्प महत्त्वपूर्ण है।

गुरु नानक देव जी (१४६९-१५३९)

गुरु नानक देव जी ने एकता, सेवा और सत्य का सन्देश दिया। 'नाम जपना, किरत करना, वण्ड छकना' – ये तीन सिद्धान्त आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं। उन्होंने जाति-भेद के विरुद्ध आवाज़ उठाई और मानव-मात्र की एकता का उद्घोष किया।

स्वामी विवेकानन्द (१८६३-१९०२)

स्वामी विवेकानन्द की ओजस्वी वाणी ने सोए हुए भारत को जगाया। शिकागो में १८९३ में दिए उनके भाषण ने पूरे विश्व को भारत की सांस्कृतिक श्रेष्ठता का परिचय कराया। 'उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य न प्राप्त हो' – यह सन्देश आज की पीढ़ी के लिए सर्वाधिक आवश्यक है।

इन तीनों महापुरुषों में एक समान धागा है – त्याग। धन का त्याग, सुख का त्याग, परिवार का त्याग – और इस त्याग के बदले उन्होंने समाज को वह दिया जो अनमोल है। इनका जीवन हमारे लिए प्रकाश-स्तम्भ है।

> *"उठो! जागो! और तब तक रुको मत जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो।"*
>
> *– स्वामी विवेकानन्द*

अध्याय ११

सात्विक जीवनशैली और योग

'जैसा अन्न, वैसा मन' – यह भारतीय चिकित्सा-दर्शन का मूलभूत सिद्धान्त है। आयुर्वेद हजारों वर्ष पूर्व यह जान चुका था कि भोजन केवल शरीर को नहीं, मन और आत्मा को भी प्रभावित करता है। आधुनिक विज्ञान अब इसे 'gut-brain connection' कहकर सिद्ध कर रहा है।

सात्विक भोजन – ताज़े फल, हरी सब्ज़ियाँ, दूध, घी, दालें और अनाज – मन को शान्त, विचारों को स्वच्छ और शरीर को ऊर्जावान रखते हैं। राजसिक और तामसिक भोजन – माँस, मद्य, अति-तीखा, अति-नमकीन – मन में उत्तेजना और अस्थिरता लाते हैं।

प्राणायाम – श्वास का विज्ञान। अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी – ये प्राणायाम के वे रत्न हैं जो फेफड़ों को शक्तिशाली बनाते हैं, मन को शान्त करते हैं और रक्त को शुद्ध करते हैं। प्रतिदिन मात्र २०-३० मिनट का प्राणायाम जीवन को रूपान्तरित कर सकता है।

ध्यान – मन की सेना। जिस प्रकार सेना को नियमित प्रशिक्षण चाहिए, उसी प्रकार मन को भी ध्यान का नियमित अभ्यास चाहिए। ध्यान से एकाग्रता बढ़ती है, निर्णय-क्षमता तीव्र होती है और मानसिक तनाव दूर होता है।

एक सैनिक के रूप में मैंने अनुभव किया कि सात्विक जीवनशैली के बिना दीर्घकालीन शारीरिक और मानसिक सामर्थ्य बनाए रखना असम्भव है। सीमा पर तैनात जवान यदि सात्विक आहार और नियमित व्यायाम का पालन करे, तो वह दोगुनी क्षमता से अपना कर्तव्य निभा सकता है।

दिनचर्या – ब्रह्ममुहूर्त में उठना, सूर्य-नमस्कार, आसन-प्राणायाम, सात्विक भोजन, दिन में कार्य-निष्ठा और रात्रि को ईश्वर के प्रति कृतज्ञता – यह वह दिनचर्या है जो मनुष्य को स्वस्थ, सुखी और सफल बनाती है।

सात्विक जीवन के पाँच स्तम्भ:

१. सात्विक भोजन   २. नियमित प्राणायाम   ३. ध्यान-साधना

४. सेवा-भाव   ५. ईश्वर में श्रद्धा

अध्याय १२

सनातन ज्ञान प्रश्नोत्तरी

पाठकों की रुचि और ज्ञान-वर्धन के लिए इस अंक में सनातन धर्म से जुड़े विशेष प्रश्न दिए गए हैं। इनका उत्तर देकर आप अपने ज्ञान को परखें और धर्म-प्रचार के सारथी बनें।

१. प्रश्न : निम्बार्क सम्प्रदाय के संस्थापक कौन हैं?

उत्तर : श्री निम्बार्काचार्य जी, जिन्होंने द्वैताद्वैत (भेदाभेद) दर्शन की स्थापना की।

२. प्रश्न : वैष्णव बैरागियों का ऐतिहासिक महत्त्व क्या है?

उत्तर : वैष्णव बैरागियों ने मुगल और मराठा काल में भक्ति के साथ-साथ शस्त्र-विद्या से सनातन धर्म की रक्षा की।

३. प्रश्न : तुलसी माला का वैज्ञानिक महत्त्व क्या है?

उत्तर : तुलसी की लकड़ी में ऐसे तत्त्व हैं जो प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, तनाव कम करते हैं और मन को एकाग्र करते हैं।

४. प्रश्न : ऊर्ध्वपुण्ड्र तिलक किस स्थान पर लगाया जाता है?

उत्तर : आज्ञाचक्र – मस्तक के मध्य में। यह एक्युप्रेशर बिन्दु है जो एकाग्रता बढ़ाता है।

५. प्रश्न : विदुर-नीति किस महाकाव्य का अंश है?

उत्तर : महाभारत के उद्योगपर्व का – जिसमें विदुर ने धृतराष्ट्र को राजनीति, धर्म और जीवन-दर्शन का उपदेश दिया।

६. प्रश्न : पाण्डुरपुर की चन्द्रभागा नदी का दूसरा नाम क्या है?

उत्तर : भीमा नदी। यह महाराष्ट्र में विट्ठल-रुक्मिणी मन्दिर के पास से बहती है।

७. प्रश्न : 'धर्मो रक्षति रक्षितः' किस ग्रन्थ में आया है?

उत्तर : विष्णु पुराण में। अर्थ : जो धर्म की रक्षा करता है, धर्म उसकी रक्षा करता है।

८. प्रश्न : काकभुशुण्डि-गरुड संवाद रामचरितमानस के किस काण्ड में है?

उत्तर : उत्तरकाण्ड में। इसमें राम-नाम की महिमा और विनम्रता का उपदेश है।

९. प्रश्न : स्वामी विवेकानन्द ने शिकागो में भाषण कब दिया?

उत्तर : ११ सितम्बर १८९३ को, विश्व धर्म संसद में। इससे भारत की सांस्कृतिक श्रेष्ठता विश्व-मंच पर स्थापित हुई।

१०. प्रश्न : सनातन धर्म के किस संस्कार में गुरु-शिष्य परम्परा आरम्भ होती है?

उत्तर : उपनयन संस्कार (यज्ञोपवीत) में। इसमें बालक को गुरुकुल में भेजकर विद्या और संस्कार की दीक्षा दी जाती है।

परिशिष्ट

वैष्णव परम्परा की प्रमुख तिथियाँ एवं उत्सव

सनातन वैष्णव बैरागी परम्परा में वर्ष भर अनेक पावन उत्सव मनाए जाते हैं। इन तिथियों पर विशेष पूजा-अर्चना, भजन-कीर्तन और सत्संग का आयोजन होता है।

उत्सव / तिथि	पञ्चाङ्ग-तिथि	महत्व
जन्माष्टमी	भाद्रपद कृष्ण अष्टमी	श्रीकृष्ण जन्मोत्सव – सर्वाधिक पावन पर्व
राधाष्टमी	भाद्रपद शुक्ल अष्टमी	राधारानी का प्राकट्य-उत्सव
निम्बार्क जयन्ती	कार्तिक पूर्णिमा	निम्बार्काचार्य जी का प्राकट्य-दिवस
एकादशी	प्रत्येक पक्ष की ११वीं	विष्णु-भक्तों का विशेष व्रत-दिवस
होली (फाल्गुन)	फाल्गुन पूर्णिमा	होलिका-दहन – बुराई पर अच्छाई की विजय
राम नवमी	चैत्र शुक्ल नवमी	श्रीराम जन्मोत्सव
हनुमान जयन्ती	चैत्र पूर्णिमा	हनुमान जी का प्राकट्य-उत्सव
वैशाखी	वैशाख संक्रान्ति	नव-वर्षारम्भ – पावन स्नान-पर्व
गुरु पूर्णिमा	आषाढ़ पूर्णिमा	गुरु-परम्परा को नमन का दिवस
दीपावली	कार्तिक अमावस्या	प्रकाश-पर्व – लक्ष्मी-पूजन
तुलसी विवाह	कार्तिक शुक्ल एकादशी	तुलसी-शालग्राम विवाह उत्सव
मकर संक्रान्ति	१४ जनवरी	सूर्य-उपासना और तिल-दान का महापर्व

इन सभी पावन तिथियों पर www.nareshswaminimbark.in पर विशेष सामग्री उपलब्ध रहती है।

लेखक-परिचय



नरेश दास वैष्णव 'निम्बार्क'

सेवानिवृत्त नायब सूबेदार

नरेश दास वैष्णव 'निम्बार्क'

भारतीय सेना से सेवानिवृत्त नायब सूबेदार नरेश कुमार – जो सनातन वैष्णव बैरागी परम्परा में 'नरेश दास वैष्णव निम्बार्क' के नाम से प्रतिष्ठित हैं – एक समर्पित इतिहासकार, लेखक और धर्म-प्रचारक हैं।

सैन्य सेवा में अनेक वर्षों तक राष्ट्र की सीमाओं की रक्षा करने के पश्चात् उन्होंने अपने जीवन को सनातन वैष्णव बैरागी परम्परा के इतिहास-संरक्षण और धर्म-प्रचार को समर्पित कर दिया।

उनका शोध-कार्य 'सनातन वैष्णव बैरागी परम्परा' के अज्ञात इतिहास को प्रकाश में लाने पर केन्द्रित है – विशेषतः उन बैरागी योद्धाओं की गाथाएँ जो इतिहास की पुस्तकों में स्थान नहीं पा सकीं।

सेना के अनेक पदकों से सम्मानित।

www.nareshswaminimbark.in

ॐ सनातन भारत - नया सवेरा ॐ

"वसुधैव कुटुम्बकम् | सर्वे भवन्तु सुखिनः"

यह पत्रिका सनातन धर्म के प्रचार-प्रसार हेतु निःशुल्क प्रकाशित की जाती है।

इसे अधिक-से-अधिक परिजनों और मित्रों तक अवश्य पहुँचाएँ।

राधे राधे ✦ जय श्री कृष्ण ✦ जय हिन्द ✦ जय भारत

सम्पर्क एवं सदस्यता

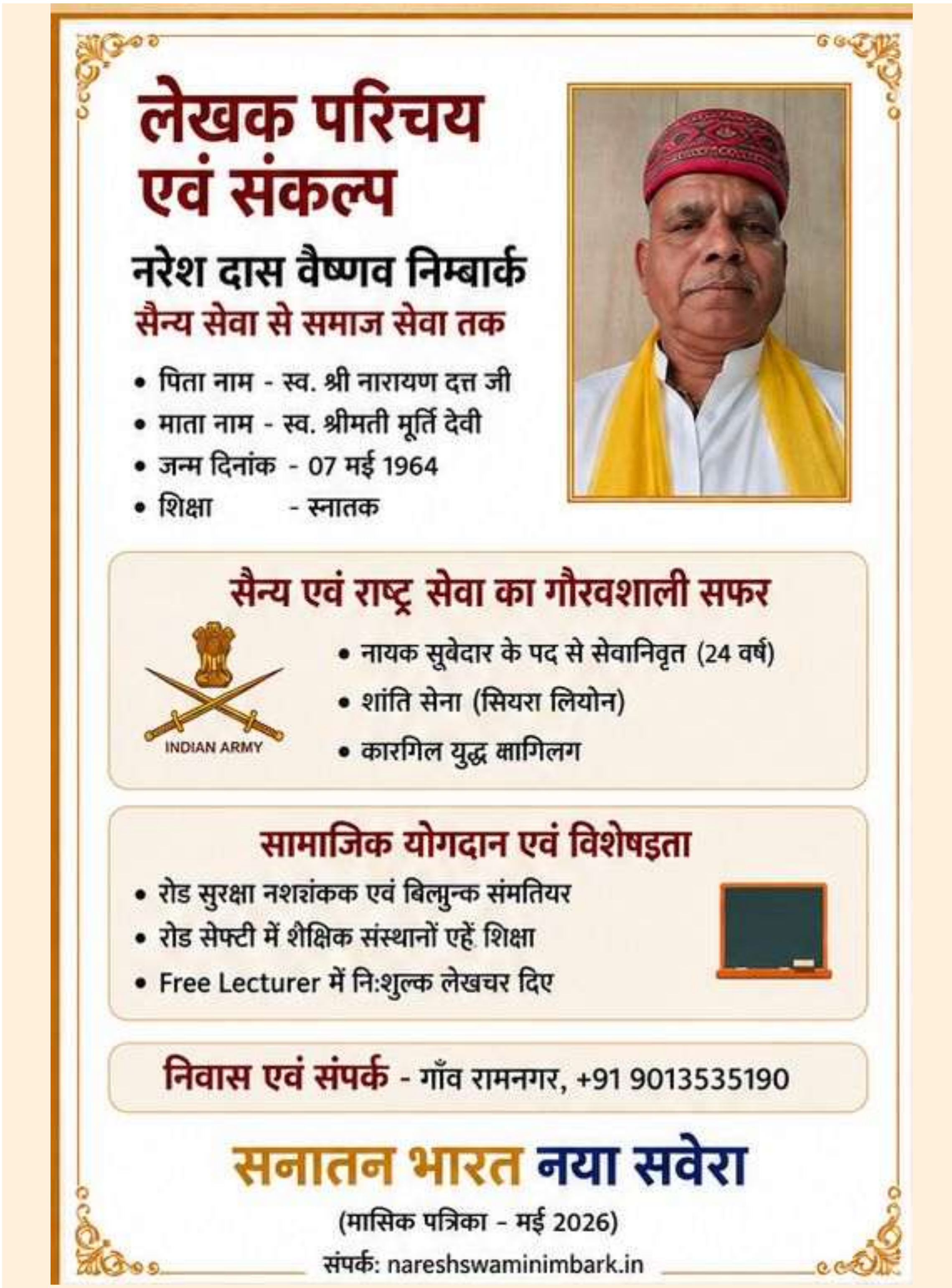
सम्पादक : नरेश दास वैष्णव 'निम्बार्क'

वेबसाइट : www.nareshswaminimbark.in

प्रकाशन : मासिक | प्रारम्भ : जनवरी २०२५ | अंक १६ : ३ मई २०२६

"धर्मो रक्षति रक्षितः"

जो धर्म की रक्षा करता है – धर्म उसकी रक्षा करता है।


लेखक परिचय
एवं संकल्प
नरेश दास वैष्णव निम्बार्क
सैन्य सेवा से समाज सेवा तक
• पिता नाम - स्व. श्री नारायण दत्त जी
• माता नाम - स्व. श्रीमती मूर्ति देवी
• जन्म दिनांक - 07 मई 1964
• शिक्षा - स्नातक
सैन्य एवं राष्ट्र सेवा का गौरवशाली सफर
INDIAN ARMY
• नायक सूबेदार के पद से सेवानिवृत (24 वर्ष)
• शांति सेना (सियरा लियोन)
• कारगिल युद्ध क्षागिलग
सामाजिक योगदान एवं विशेषइता
• रोड सुरक्षा नशशंकक एवं बिलुन्क संमतियर
• रोड सेफ्टी में शैक्षिक संस्थानों एहें शिक्षा
• Free Lecturer में नि:शुल्क लेखचर दिए
निवास एवं संपर्क - गाँव रामनगर, +91 9013535190
सनातन भारत नया सवेरा
(मासिक पत्रिका – मई 2026)
संपर्क: nareshswaminimbark.in